



# Salvavidas

Información sobre su vida

## CONSEJO PARA PONERSE EN FORMA: Póngase en forma ya

Los oscuros, tristes y fríos días de invierno pasaron, ¡y ha llegado la primavera! ¡No use más el frío como excusa para no hacer del ejercicio un hábito regular! Levántese y comience a moverse con estos consejos fáciles para mantenerse motivado.

- Diario para realizar un seguimiento del progreso. Es una manera fácil y económica de realizar un seguimiento de sus éxitos. Puede encontrar revistas de ejercicio en línea o aplicaciones para su smartphone, utilizar su calendario o simplemente escribir en una hoja de papel.
- Comience por dar pequeños pasos. Bájese del autobús en la parada anterior, estacione un poco más lejos de la entrada al trabajo o a la tienda, o saque al perro a caminar en lugar de dejarlo que salga solo por la puerta trasera. Cada paso extra ayuda.
- Si dedicar 30 minutos diarios a hacer ejercicio le parece desalentador, pruebe con períodos de ejercicio cortos. Haga ejercicio tres veces al día durante 10 minutos, o simplemente comience con 15 minutos y vaya aumentando hasta alcanzar los 30 minutos.
- Contrate un entrenador personal. Solo una sesión puede renovar su vieja rutina y conseguir que vuelva a encarrilarse.
- Entrene con un amigo o con alguien de su familia. Los mantiene a ambos responsables, y ¡tener un compañero de entrenamiento es divertido! Si usted es padre de familia, muestre a sus hijos que un estilo de vida activo es un estilo de vida saludable. Continúa en la página 4

## Cómo hablar con los preadolescentes sobre sexualidad

Es una especie de transformación sorprendente, y sucede de un día para el otro de manera inevitable. Un día, su pequeña hija está corriendo enfundada en los jeans de segunda mano, heredados de su hermano, y al día siguiente ella es una niña de 9 años que lo alecciona sobre las últimas tendencias de la moda y del maquillaje. O tal vez es su “hijo que odia a las niñas” quien de repente habla de la chica de su clase de sexto grado con quien está “saliendo”. Es posible que haya esperado esto para cuando sus hijos se convirtieran en adolescentes. ¿Pero antes de la escuela secundaria? Bueno, usted no es el único. Los padres de todo el país están perplejos y se preguntan qué está pasando. La publicidad lo llama KGOY o Kids Getting Older Younger (Niños que se hacen mayores antes). Entonces, ¿qué debe hacer el padre de un “niño demasiado mayor para regañarlo”? La mayoría de los expertos ofrecen el mismo consejo: En vez de pretender que nada está sucediendo, hable con sus hijos sobre ello y busquen soluciones juntos.

### ¿CUÁNDO ES DEMASIADO PRONTO?

A la edad de 12 años, la mayoría de los niños están listos para conocer la realidad sobre el sexo y la reproducción. Necesitan saber sobre las enfermedades de transmisión sexual (ETS). Necesitan conocer las consecuencias de un embarazo adolescente. Dependiendo de sus creencias, es posible que desee hablar sobre los diferentes tipos de control de la natalidad o sobre la elección de la abstinencia. Estudio tras estudio ha demostrado que la obtención de información no hace que los niños sean más activos sexualmente. De hecho, es probable que tenga el efecto contrario.

### ¿CÓMO PUEDO ABORDAR EL TEMA?

Es muy fácil para los padres decirse a sí mismos: “Vamos a tratarlo cuando llegue el momento oportuno”. Pero, sobre todo si se las arregló para pasar por alto el tema de la sexualidad cuando sus hijos eran pequeños, es poco probable que se presente la oportunidad perfecta.

En lugar de sentarse y tener una conversación sobre “la cigüeña”, piense en sacar el tema siempre que haya una oportunidad de hacerlo.

Mantenga el diálogo breve e informal, y trate de ser curioso, sin emitir juicios de valor. Siempre conecte la sexualidad con los valores personales. Mientras miran la TV, fíjense en los personajes adolescentes y sus elecciones: ¿Los programas tratan todos los problemas y las posibles consecuencias de una acción? Mientras está en el coche con la radio encendida, escuche la letra de las canciones: ¿Cómo se sienten con los mensajes que escucha cada uno? Converse sobre artículos periodísticos y comparta cuentos con su hijo.

También, preste atención a las preguntas y preocupaciones de su hijo preadolescente sobre “alguien en la escuela” o “un amigo que no conoce”. Respete la necesidad de su hijo de anonimato y privacidad. Esto alienta a su hijo a que lo considere una buena fuente de información. Todos ustedes pueden sentirse un poco incómodos al hablar sobre sexualidad, sobre todo al principio. Pero a su hijo preadolescente probablemente le gustará escuchar: “Necesito aprender a sentirme cómodo al hablar sobre esto. Mis padres nunca me hablaron sobre estas cosas”.

Continúa en la página 4

## CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: 800-236-7905  
TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 414-771-4808



www.impactinc.org  
NOMBRE DEL USUARIO: wing CONTRASEÑA: eap



## CONSEJOS PARA CREAR UNA RED DE CONTACTOS

***“Puede ganar más amigos en dos meses interesándose en otras personas de lo que puede en dos años tratando de que los demás se interesen en usted”.***

—Dale Carnegie, autor de *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*

Crear una red de contactos es una de las mejores maneras de venderse a sí mismo. Pero muchas personas no saben aprovechar todas las oportunidades que se les presentan para crear una red de contactos. Puede crear una red de contactos en el trabajo, en una fiesta, en una tienda de comestibles, mientras saca a su perro a caminar; en cualquier parte donde haya personas. Pero hay otras posibilidades al crear una red de contactos además de intercambiar tarjetas comerciales con la esperanza de que alguien mejore su negocio o le encuentre un nuevo trabajo, un departamento o un círculo de amigos.

La clave para crear una buena red de contactos es establecer conexiones cuando no las necesite, para que estén disponibles cuando sí las necesite. Crear una red de contactos es como plantar semillas en un jardín: Para cosechar los beneficios de lo que ha sembrado, debe nutrir sus contactos. Crear una red de contactos con éxito requiere del pensamiento, la planificación y la atención a los detalles.

***Las personas amigables son a menudo las mejores para crear una red de contactos.***

### INDICACIONES CLAVE PARA CREAR UNA RED DE CONTACTOS

#### Es mejor dar que recibir.

Crear una red de contactos tiene que ver más con cultivar relaciones y menos con vender. Ponga las necesidades de los demás en primer lugar, y no siempre espere algo a cambio. Por ejemplo, ofrezca proveer el informe que un contacto comercial está buscando. Cuanto más haga por los demás, más probable será que los demás le ayuden a alcanzar sus objetivos. Las personas capaces de crear una red de contacto con éxito están de acuerdo en que si bien no todos los contactos producen recompensas de inmediato, por lo general reciben tanto o más de lo que dan.

#### Practique el arte de la charla trivial.

El arte de la conversación es importante. La charla trivial efectiva es el intercambio informal de información como su nombre, dónde vive, qué hace para ganarse la vida y algunas actividades que hace por diversión o para obtener ganancia. La charla trivial permite a las personas establecer rápidamente buenas relaciones, descubrir intereses comunes y aprender cómo pueden ayudarse unos a otros

a alcanzar objetivos. Pero la charla trivial tiene que ir hacia alguna parte, así que utilícela como un paso hacia temas más importantes.

#### Aprenda a escuchar.

Ya sea que esté en una conferencia, junto al dispensador de agua o atrapado en un ascensor con un socio potencial, evite hablar demasiado. Déle a la otra persona la oportunidad de compartir y contribuir. No le quite demasiado tiempo a un contacto. Sepa cómo finalizar una conversación. Practique el uso de frases como “He disfrutado mucho de hablar con usted” y “Me gustaría continuar esta conversación. ¿Puedo llamarlo?”

#### Aprenda a socializar con confianza.

Convenciones, reuniones de asociaciones o grupos de redes de contactos son lugares obvios para hacer contactos. Pero, ¿está aprovechando al máximo estas oportunidades? Aquí hay algunos consejos útiles a la hora de crear una red de contactos en situaciones comerciales y sociales:

- Salga de su zona de confort. Preséntese a tantas personas nuevas como sea posible. Evite hablar solo con amigos o compañeros de trabajo.
- Refresque sus conocimientos sobre temas de actualidad o los acontecimientos más recientes del sector, para que pueda hablar sobre otros temas además del tiempo.
- Tenga tarjetas comerciales con usted en todo momento.
- Prepare y practique un “infomercial” de 30-segundo sobre usted mismo. Este debería explicar quién es usted y qué hace.
- Ponga las necesidades de los demás antes que las suyas. Muestre interés en las demás personas y ofrezca ayuda. Evite hablar sin parar sobre usted mismo y lo que quiere.
- Presente a las personas que ha conocido a otros que usted crea que puedan tener intereses comunes. Pida que le presenten a alguien que le gustaría conocer.

Recuerde que algunos intentos de crear una red de contactos no producirán nada significativo. Incluso aquellos que son los mejores para crear una red de contactos no obtienen resultados de cada situación. Pero al aumentar los contactos de manera constante, usted se encontrará más a menudo en condiciones de ayudar o ser ayudado por las personas que conoce. Crear una red de contactos consiste en eso.

Adaptado de King, D. (Revisado en 2012). *Consejos para crear una red de contactos*. Raleigh, NC: Workplace Options.



## FORMAS DE EQUILIBRAR SU TIEMPO

### ¿Trabaja y cuida a un familiar mayor? Estos consejos pueden ayudarlo a administrar su tiempo:

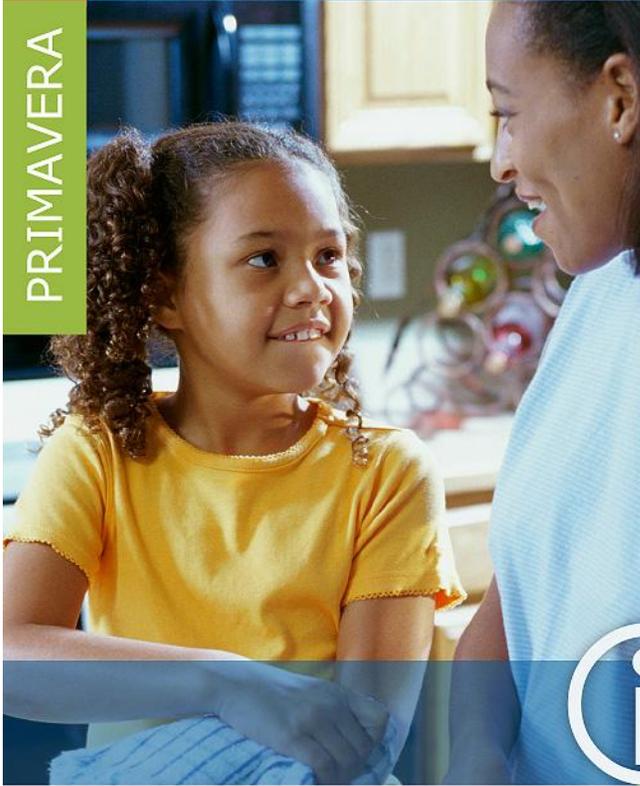
- **Establezca prioridades.** Decida lo que es importante, menos importante y medianamente importante. Es posible que tenga que decir no incluso cuando pueda decepcionar a los demás. Establezca prioridades para sus propias necesidades, las de su familia, las del trabajo y las de la persona mayor. Es posible que tenga que limitar el servicio comunitario hasta que sus prioridades le demanden menos tiempo.
- **Programe un tiempo exclusivo para la persona mayor y para su familia.** Todos deben saber qué tiempo les corresponde. En el caso de las personas mayores que viven fuera de la ciudad, usted puede pasar una semana o fin de semana por mes con ellas, dependiendo de su condición.
- **Programe una hora para llamadas telefónicas en el trabajo.** Esta puede ser durante el almuerzo, cuando la persona mayor, alguien de su familia o los médicos puedan llamar.
- **Reorganice compromisos de manera creativa.** Programe citas y recados para sacar el máximo provecho de su tiempo.
- **Invierta tiempo o dinero en las cosas que le ayudarán a administrar tareas.** Considere utilizar una computadora, o buscar un contador, un ama de llaves o los recursos de la comunidad.
- **Póngase de acuerdo con su empleador para recuperar tiempo fuera de la oficina.** Intente establecer un horario flexible si sus demandas familiares parecen ser demasiadas.
- **Reúnase con otros cuidadores y grupos de auto-ayuda para obtener apoyo.** Compartir alivia la tensión, da una nueva visión de la situación, aumenta la comprensión y genera apoyo. Los grupos de apoyo ayudan a que se sienta menos solo. Le dan la oportunidad de compartir lo que ha aprendido.
- **Acepte sus limitaciones.** Consiga la ayuda de otro miembro de su familia, un vecino o los servicios de la comunidad cuando necesite tomarse un descanso. ¿A qué cosas renunciará para hacerse la vida más fácil? Tal vez es miembro de un club que no le interesa más o ha formado parte de un comité durante mucho tiempo.
- **Tómese un tiempo para usted mismo.** Aparte tiempo en forma regular para estar solo, salir a caminar, hacer ejercicio o simplemente tener un tiempo de tranquilidad, aunque sea por un período corto. Será más productivo, tendrá más energía y se

conocerá mejor a usted mismo. La persona que cuida también se beneficiará cuando usted se tome un tiempo para renovarse a usted mismo. Tómese un tiempo para estar con amigos o hacer cosas que le gustan. Esto le ayudará a ser un cuidador más relajado y a prevenir el agotamiento.

- **Mantenga buenos registros.** Trabajar con proveedores de servicios, compañías de seguros y otros es a menudo confuso y requiere mucho tiempo. Lleve un registro de los contactos y la información. Evite sobrecargar la memoria. Tome notas mientras habla en persona o por teléfono. Guarde folletos y otra información proporcionada por organizaciones y agencias. Guarde copias de las cartas que escribe referentes a los servicios, así como las que recibe. Haga muchas preguntas. Ninguna pregunta es tonta. Sujete con un clip y archive los artículos sobre los servicios que pueda necesitar.

Extraído de Franck Cyr, L. (Modificado el 12 de agosto de 2008). *Cómo equilibrar el trabajo, la familia y la provisión de cuidados* (Boletín N.º 4204). Recuperado el 7 de agosto de 2012 del sitio web de la Extensión Cooperativa de la University of Maine: <http://extension.umaine.edu>





## Cómo hablar con los preadolescentes...

Continuación de la página 1

### ¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

Usted como padre es el mejor juez para determinar dónde trazar la línea. ¿Les da a sus hijos más información? ¿Más libertad? Muchos padres se encuentran en un verdadero aprieto cuando se enfrentan a las modas y tendencias. Parece como si los niños estuvieran siendo empujados a actuar como adultos antes de darse cuenta de lo que sus acciones podrían significar para alguien más.

Los centros comerciales muestran ropa y estilos sugestivos para mujeres jóvenes que son provocativos, por decir lo mínimo. Muchas niñas en la escuela primaria quieren seguir las tendencias que marcan sus estrellas favoritas del pop. Los niños tampoco son inmunes a la presión de ser como los demás. Muchos niños hablan como adultos sobre las niñas. Pero las relaciones preadolescentes rara vez son motivo de preocupación. Los primeros romances brindan una gran oportunidad para que los padres hablen sobre la importancia de los valores, el respeto y la autoestima en cualquier relación, y sobre los daños que los comentarios negativos sobre las mujeres pueden causar.



## Información sobre su vida

### CONSEJO PARA PONERSE EN FORMA:

#### Póngase en forma ya

Continuación de la página 1

- Márquelo en su calendario, incluso en la oficina. Considere al ejercicio como cualquier otra cita; no la cancele para hacer otras actividades. El ejercicio es tan importante como ir al dentista o al médico.
- Cambie su forma de pensar. Vuelva a encontrar la razón por la que hace ejercicio en primer lugar. ¿Hace ejercicio porque desea mejorar su salud o bajar de peso o vivir más tiempo? Escriba sus razones y colóquelas donde pueda verlas todos los días.
- Pruebe un nuevo tipo de ejercicio. ¿Siempre quiso probar Zumba o baile de salón? Ahora es un gran momento para probar y ver si le gusta. Al realizar actividades que le gustan, será más probable que adquiera nuevos hábitos de estilo de vida.

**Por último, recuerde recompensarse por un trabajo bien hecho. Vaya a comprarse calzado nuevo para correr o descargue algunas canciones nuevas para mantener la motivación en la cinta. Todo ese trabajo duro y esa determinación no pasaron desapercibidos; ¡usted se lo merece! Cuando la temporada de piscina y playa llegue en pocos meses, ¡se alegrará de haberse puesto en movimiento!**

Quando quiera establecer reglas sobre la moda de “grandes” para las niñas, así como el comportamiento social aceptable para los niños y las niñas preadolescentes, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- No pierda la calma ni haga amenazas. Pregúntele a su hijo acerca de su amiga, y conozca a sus amigos. Si su hija quiere comprarse una blusa demasiado escotada, no se apresure a emitir juicio ni a decirle “¡nunca en mi casa!”
- Encuentre cuál es su motivación. Los preadolescentes están en una edad difícil, y por lo general toman decisiones para “encajar” y ser como alguien más, o como todos los demás. Si ellos tienen un modelo a seguir, discutan sobre esa imagen. Tal vez puedan ponerse de acuerdo sobre otro ejemplo, alguien digno de respeto.
- Sea claro con respecto a sus razones. Si usted intuye que cierto estilo no es adecuado, asegúrese de que su hijo sepa por qué. Si es porque usted intuye que está enviando el mensaje equivocado, sea cuidadoso al explicarle detalladamente sus preocupaciones para que no las tome como un insulto personal.
- Establezcan las reglas juntos. Siéntese con su hijo y decidan sobre las reglas y limitaciones con las que ambos puedan convivir, incluidas las consecuencias en caso de incumplirse las reglas. ¡Esté preparado para seguir adelante!
- Dígales a sus hijos que está bien ser un niño. Comparta historias de sus propias inseguridades y experiencias de cuando era chico, y evite usar como cumplido: “¡Oh, te ves tan crecido!”.
- A medida que pase el tiempo, vuelva a examinar las reglas. Las cosas cambian. Mire las pautas que ha establecido mientras su hijo madura, y asegúrese de que aún son razonables.

Como en tantas áreas de la crianza de los hijos, ser abierto y honesto sobre estos temas difíciles ayudará considerablemente a sus hijos no tan pequeños a desarrollar una actitud saludable sobre la sexualidad humana.